

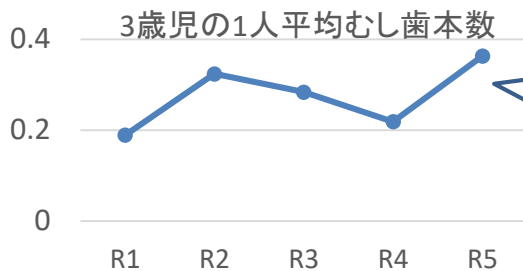
子どものむし歯のはなし

出典：e-ヘルスネット（厚生労働省）



香南市の現状

【香南市の目標】
1人むし歯平均数
0.2本
(3歳5か月児健診)



むし歯の原因を知って
効果的な予防をしよう！

出典：3歳児歯科健診集計結果（香南市）

子どものむし歯の特徴的な原因

- ◇哺乳瓶にジュースを入れて与える
- ◇保護者による歯みがきの開始時期が遅い
- ◇卒乳時期が遅い
- ◇フッ化物配合歯磨剤の利用開始時期が遅い
- 等があげられる

むし歯の原因は

3

食生活

細菌

歯の質

食生活

おやつの内容を見直そう！

砂糖の量を減らすこと・食べる回数を減らすことの両方が重要！

むし歯になりやすいおやつの条件

砂糖をたくさん含む
食べ終わるのに時間がかかる
歯にくっつく

気をつけたいおやつの例



キャラメル



チョコレート



クッキー・
ビスケット



キャンディ

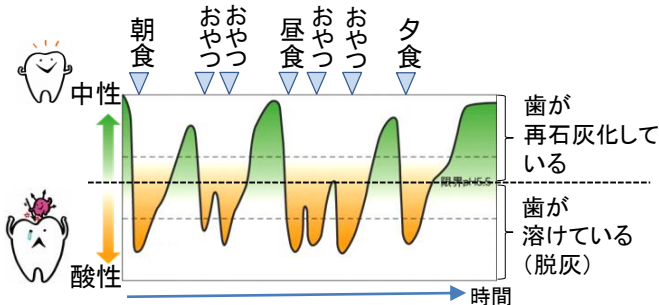


ジュース・
スポーツドリンク

⚠️「必ずむし歯になる食べ物」ということはありません。また、
上記以外のおやつがむし歯にならないということではありません

プラス、「時間」

ダラダラ食べない・食べる時間を決めよう！



おやつや間食の回数が多く
ダラダラ食べると、
歯が溶ける時間が長くなってしまふ

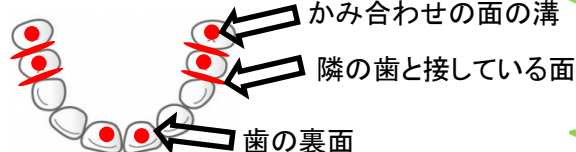
むし歯になりにくい食べ物でも、
ダラダラ食べるとむし歯の危険！

細菌

歯みがきで、
むし菌と食べかすを取り除こう！



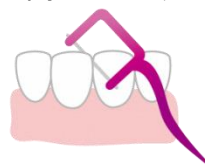
みがき残しやすいところ



溝が深い！

歯と歯の間もしっかりみがこう！

歯ブラシが届かない！



歯の質

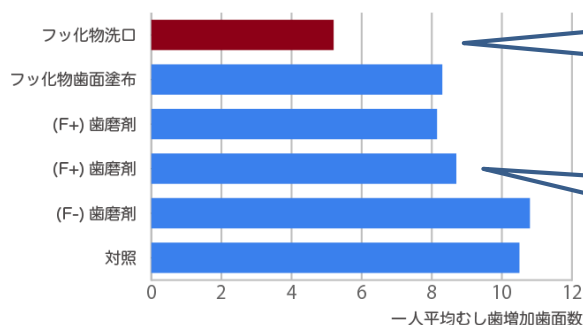
フッ素を使って
むし菌に負けない強い歯をつくろう！



フッ素入り歯みがき剤

フッ素を歯に塗る(フッ素塗布)

フッ素を使ったうがい(フッ素洗口)



むし歯予防効果の1番高かったのはフッ素洗口
何も予防しなかった対象と比べて予防率49%

フッ素入り歯みがき剤も
むし歯予防効果がみられています！

【香南市の取り組み】

- ・3歳5か月児健診でフッ化物歯面塗布を実施
- ・保育所・幼稚園の5歳児クラスでフッ素洗口を実施



定期的に歯医者さんで
むし歯のチェックを
行いましょう！



◆◆◆ 歯の健康が身体の健康につながる ◆◆◆

香南市 健康対策課